**«Профилактика  нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного  возраста  средствами  физического воспитания»**

      Статика человека характеризуется вертикальным положением тела в пространстве, определяющем осанку. Осанку принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения. Правильную осанку дошкольника характеризуют следующие признаки: голова и туловище держаться прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, грудная клетка развернута и выступает вперед, в поясничной части  есть небольшой изгиб вперед, ноги прямые, пятки вместе, носки симметрично развернуты наружу.

    В дошкольном возрасте наиболее часто встречаются такие патологии опорно-двигательного аппарата, как нарушение осанки, плоскостопие, врожденная косолапость, деформация грудной клетки, искривления позвоночника в виде боковых его отклонений (сколиоз, чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифоз) и в поясничном отделе (лордоз).

    Причины развития неправильной осанки и ее дефектов много гиподинамии,  недостаточные развития мышц спины, живота, бедер, шеи, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении: ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной. Развитию дефектов осанки способствуют несоответствующая росту мебель, неудобная одежда, неправильные позы и привычка детей (например, опора при стоянии на одну ногу, чтение и рисование лежа в постели на боку). Значительную роль в возникновении нарушений осанки играет неудовлетворительный общий режим жизни ребенка (пассивный отдых, отсутствие прогулок на открытом воздухе, недостаточный сон, нерациональный режим питания). Развитию нарушений осанки способствуют также частые инфекционные и респираторные заболевания, ослабляющие организм и ухудшающие физическое развитие.

     Основным средством формирования правильной осанки и коррекции нарушений являются занятия физическими профилактическими  упражнениями.

    В детском саду необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота, ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Хорошим средством формирования осанки и профилактики  ее нарушений являются гимнастические упражнения с различными предметами (резиновые и  теннисные мячи, обручи, палки, мешочки с песком и др.) Упражнения выполняются из различных исходных положений – стоя, лежа, сидя на стуле.

     Учитывая быструю утомляемость дошкольников, следует после наиболее трудных статических упражнений давать кратковременный отдых(40-50 сек), с выполнением дыхательных упражнений в положении сидя, лежа на спине.

     Упражнения лучше включать в комплексы умеренной и оздоровительной гимнастики, но можно выполнять отдельно.

Задача состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц - тогда они смогут долгое  время удерживать позвоночник в прямом положении с приподнятой головой.

 Для формирования правильной осанки полезны упражнения, выполняемые в вертикальной плоскости (касание спиной, затылком, ягодицами и пятками стены) и упражнения с удержанием на голове предмета (мешочка с песком, кубик, резиновое кольцо).

  Упражнения для формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений:

  - прогибание спины с обручем и мячом в руках

  - наклоны в стороны с обручем за спиной

  - приседания стоя на носках с гимнастической палкой в руках

  - наклоны вперед прогнувшись, ноги врозь, с гимнастической палкой

  - наклоны назад с разведением рук в стороны

  - поднимание ног вверх лежа на спине.

  - ползание на четвереньках

  - ходьба с удержанием на голове груза с сохранением правильной осанки

  Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия:

   - ходьба на носках и босиком по неровной поверхности (песку, мелкой гальке)

   - ходьба на носках и пятках, наружных краях стоп

   - ходьба по гимн.палке и канату

   -захватывание мяча ногами

   - собирание мелких предметов пальцами ног

   - катание обручей мяча пальцами ног

   - ходьба правым и левым боком по гимнастической скамейке, обхватывая ее края пальцами ног

- собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки, веревки, платочки.